

Terminsplanering

Årskurs: 1

Ämne: HKK – “Mat och hälsa”

Tema: Matlagning och hälsosamma kostval

Beskrivning: Under höstterminen kommer vi att fokusera på mat och hälsa. Eleverna får lära sig om grundläggande matlagning, hälsosamma kostval och vikten av att äta varierat. Varje vecka kommer en ny aspekt av ämnet att utforskas.

Grundläggande matlagning (19 aug - 20 dec)

V.34

- Lektion 1: Introduktion till HKK och kökets säkerhet

V.35

- Lektion 2: Grundläggande verktyg och redskap i köket

V.36

- Lektion 3: Vad är en balanserad kost?

V.37

- Lektion 4: Frukt och grönt – varför är det viktigt?

V.38

- Lektion 5: Enkla recept med frukt och grönt – praktisk övning

V.39

- Lektion 6: Matlagningstekniker – kokning och stekning

V.40

- Lektion 7: Grönsaksrätter – praktisk övning

V.41

- Lektion 8: Bedömning: Praktisk matlagning av favoriträtt

V.42

- Lektion 9: Introduktion till skillnaden mellan djur- och växtbaserad mat

V.43

- Lektion 10: Planera en veckomeny – praktiskt arbete

V.44

- Höstlov – inga lektioner

V.45

- Lektion 11: Äta tillsammans – måltidens betydelse

V.46

- Lektion 12: Hygien och säkerhet vid matlagning

V.47

- Lektion 13: Lär känna olika kulturers matkultur

V.48

- Lektion 14: Såser och kryddor – smakförstärkare

V.49

- Lektion 15: Bedömning: Smakprov av olika maträtter

V.50

- Lektion 16: Reflektion och utvärdering – vad har vi lärt oss?

V.51

- Lektion 17: Avslutning av terminen – festmåltid

V.52

- Lektion 18: Julmatstraditioner – vad äter vi i olika land?

— Planeringen täcker hela höstterminen med varierande teman kopplade till mat och hälsa.

Tags: [Planering](#)